

ព្រៃមូលសាបាយ

បុរីហើយ

មានតីម្លៃ

ខ្សោក

ក្បាន់ណែនាំសំរាប់អ្នកដើរ និងរួចរាល់
ប៉ុណ្ណោះជាការប្រើប្រាស់បាន តាមចិត្តការ
របស់អ្នក។

ក្រសួងសិទ្ធិក្រុងនឹងសុខភាព រដ្ឋវាំសុំគេាន

ក្បាល់ណែនាំនេះមានគម្រោយជាពុទ្ធនសំរាប់ជួយអ្នកទ្វាក់ការសំណងចិត្តបាន
លើប្រសើរឡើងវិញមួយអាមេរិក ហើយនឹងរបៀបដែលនឹងរួមបាន
អាមេរិកឡាយសម្រានដីគំប្រាក់របស់អ្នកពេលណាមួកទៅផ្សាយមួយដ៏។
យើងមានជាក់របៀបដើម្បីបានគម្រោយមុខនៅក្នុងក្នុងសេវានៃរោគនេះដែរ។
របៀបដើម្បីបានគម្រោយនៅនេះគឺប្រើប្រាស់ជំរឿសាមញ្ញដូចតារូមគ្មានដើម្បីដើម្បីការ
គេមាន រសជាតិភ្នាក់ពិសារឡើង។

មាតិការរៀង

មុននឹងអ្នកទោស្សារិប្បាយមួយអាមេរិក	1
គម្រោយពីរបៀបស្រួលប្រាក់	2
បញ្ជូររាយមុខមួយសំរាប់អ្នកទ្វាត់	3
មួយអាមេរិកម៉ោងប្រចាំថ្ងៃ	5
មិនធ្វើការទៅការដែលអ្នកចង់ទៅការ	6
បញ្ជូរឈ្មោះមួយបំណុលដែលគ្មានទ្រូវ	7
របៀបដើម្បីបានគម្រោយសំរាប់អ្នកទ្វាត់ក្នុងក្រុមឡើងប៉ុន្មាន	8
ក្បួនរបៀបដើម្បីបានគម្រោយសំរាប់អ្នកទ្វាត់	10
គំនិតគំនិតដើម្បីបានគម្រោយសំរាប់អ្នកទ្វាត់	12
មុខមួយអាមេរិកសំណងជួយ	15
របៀបដាំស្ថាបោយរបៀបទីនេះ	18
គំនិតគំនិតពីរបៀបប្រើប្រាស់ប៉ុន្មាន	20
របៀបលាយឡើងវិញដោយស្រួលដែលអ្នកអាចធ្វើខ្លួនឯងបាន	21

មុននេះអ្នកទៅធ្វារទិញ
មួយអាមេរោ . . .

គិតគិរិន៍ដៃបេក្ខណ៍យោះជាមុន នូវអ្នកដែលអ្នកចង់ទិញ

ពេលណាអ្នកមានបញ្ជីយោះ នៅអ្នកនឹងមិន . . .

- ទិញមួយថ្ងៃដែលអ្នកមិនត្រូវការ។
- ធ្វើដំឡើងចុះទៅដោយខ្លួនប៉ុណ្ណោះ។
- ក្នុងថ្ងៃមួយអ្នកមានការដែលអ្នកត្រូវការពីតាម។

ដើម្បីធ្វើបញ្ជីរាយយោះ . . .

1. មិនចូលឱ្យដែនប្រាក់ តើមួយអ្នកខ្លះដែលអ្នកមានរួមចកហិរញ្ញា
ទិន្នន័យធម៌ស្ថិតិមិនឹងដោយអ្នកប៉ុណ្ណោះទៀត តើអ្នកមាន
អ្នកខ្លះដែលអ្នកត្រូវការទិញ។

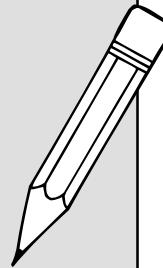
2. ពិនិត្យឲ្យដីនឹងតើមួយអាមេរិកអ្នកខ្លះដែលចុះម៉ោង។

3. ធ្វើដែនការគិតគិរិយាមួយបំផុះមួយភាពទិញ ឬបែបឈរ

ធ្វើបញ្ជីមួយបំផុះប្រគល់ប្រគល់អ្នក។ សរសេរពីគិតគិរិយាមួយ។ រាយ
យោះ មួយចុះហិរញ្ញាមួយ របៀបទិន្នន័យចាំបាច់ អង្គភាព ដំឡើង ឬកិត្តិយទាន់
ទៅខ្លួយ ដើម្បីរួម ឬនេះ និងទិន្នន័យដោយគោរ។

4. ធែកមិនលេងយោះមួយក្នុងបញ្ជីរបស់អ្នក

តើអ្នកមានរាយបច្ចាយលុយនៃមួយមួយជាមួយគ្មានម៉ា ម៉ោង ម៉ោងពោតក,
អំបីល នំចាំបាច់ ដំឡើង ឬកិត្តិយទិន្នន័យ ឬនេះ ឬនេះ សាទ់ ត្រី មាន់ មាន់
បាកាំង សុតិ សំណួនក្រុម សំណួនក្រុម ហើយនឹងក្រុមឯងជាតិតិន្នន័យ។



ពេជ្យយពីរបៀបសេន្យក្រាត់

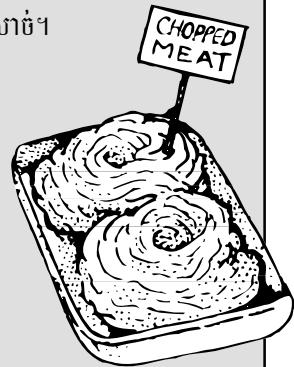
របៀបទីមួយអាហារសំរាប់ខនងី។ អាហារពេលល្អាច និងអាហារលាយធ្លៀំ ក្រែងដើរឡើង។ ធម្មតា ចេកកដាមួយហ៊ុដរបៀបទីនេះគ្រោច។ ការចិត្តនៃលើក្រុងខនងី រាយការណ៍ សូវឱ្យលាក្សាត់ក្នុងបញ្ជី។ បុសរួមរបៀប។

ទីពីរសាខ់ម៉ោក។ ដើរមាន់ មាន់បារាំង ឬក្រុងកែវិថាកដាមួយ សាទ់ត្រួង។ និងសាទ់មាន់បារាំងកន្លែងសាខ់។ ការចេកកដាមួយសាខ់នៅទីពីរ។ ឬក្រុងបញ្ជី។

និងមួយទីបែបទីនេះគ្រោច។ សំណុំកែវិថាកដាមួយ សំណុំក្រុងទិន្នន័យ សូតិត និង ឈឺសូបន្ទៃក្នុងបញ្ជី។ មួយទីបែបទីនេះគ្រោច។ តើអ្វីដឹងប៉ុណ្ណោះមួយទីបែបទីនេះគ្រោច។

ចំណុំមួយសំរាប់ក្រសារដោយប្រើសាខ់បន្ទិច។ ប្រើសាខ់គិតិចលាយជាមួយម៉ាករីនី, គុយទាន់, បាយ ដំឡូង, និងបន្ទូរពីរបៀប។ ខ្លាងរកឯក ភារខ្លួន។ បាយជាមួយសាខ់គិតិចារបិយញ្ញាជាមួយបាយ។

ផ្សេសរាងដំឡូងភាព, កេសភុំ, ក្រុងស្រីនិង, ស្អែក្រាប់, និងអាហាររបៀបសំរាប់ក្រសារដែលបានដាមួយសាខ់សុវត្ថិភាព, ខាងក្រោម ឬជាកំប្លែងបន្ទូរទំនាក់ទំនងនៃការបារិបបាន។ ដើរបានដំឡូងបន្ទូរទំនាក់ទំនង។ ទីពីរសាខ់មួយទីបែបទីនេះគ្រោច។



បញ្ជីរាយមុខមូល សំរាប់អ្នកទិញ

ដើម្បីសន្យាំប្រាក់ពេល

ទោធ្លាអនុញ្ញាតណិភាគហាហារ



ត្រូវធ្វើទៅតាមដៃនកវារដែលអ្នកចានគិតមកហើយ

ប្រើបញ្ជីរាយមុខមូលដើម្បីសន្យាឆ្លាក់ត្រា(សូមអានទំព័រទី7)។

ក្នុងទោធ្លាអនុញ្ញាតណិភាគអ្នកយុទ្ធសាស្ត្រ។

ធ្វើសរាប់ក្នុងទោធ្លាអនុញ្ញាតណិភាគអ្នកយុទ្ធសាស្ត្រ។

ពួក បណ្តុះថ្មីសំរាប់តែអាហារដែលមានជីវិត និងអាហារណាមួយដែលអ្នកត្រូវក្នុងទោធ្លាអនុញ្ញាតណិភាគ។ មួយគាត់ បណ្តុះថ្មីគឺសំរាប់តែមួយអាហាររៀង។

ក្នុងទោធ្លាអនុញ្ញាតណិភាគអាហារទី១ ដែលប្រើបង្រៀនដោយក្រុងម៉ាស៊ីន។

ត្រូវប្រើបង្រៀនក្នុងរាយការណាមួយដែលបានរៀងឡើង។ ការរាយការណាមួយដែលបានរៀងឡើងត្រូវបានក្រុមក្រាមត្រូវបង្រៀនដែលបានរៀងឡើង។

• ការរាយការណាមួយដែលបានរៀងឡើង.. • មួយគឺសំរាប់ក្នុង។

• ក្នុងទោធ្លាអនុញ្ញាតណិភាគអាហារណាមួយ។ • ក្នុងទោធ្លាអនុញ្ញាតណិភាគអាហារណាមួយ។

• ស្ថាក្រាប់ដែលគេដាក់ទៅនឹងក្នុងទោធ្លាអនុញ្ញាតណិភាគអាហារណាមួយ។

មិនបានទៀតទៅការណាមួយដែលបានរៀងឡើង។ ហើយបង្រៀនដែលបានរៀងឡើង។

អារាណក្រុងរៀង និងជីវិតដែលបានរៀងឡើងក្នុងទោធ្លាអនុញ្ញាតណិភាគអាហារណាមួយ។

ប្រើបង្រៀនក្នុងទោធ្លាអនុញ្ញាតណិភាគអាហារណាមួយ។ ហានុខែងដែលបានរៀងឡើង។ ហើយបង្រៀនដែលបានរៀងឡើង។

ទោធ្លាអនុញ្ញាតណិភាគអាហារណាមួយ ប្រើបង្រៀនដែលបានរៀងឡើង។

ទោធ្លាអនុញ្ញាតណិភាគអាហារណាមួយ ប្រើបង្រៀនដែលបានរៀងឡើង។ ហើយបង្រៀនដែលបានរៀងឡើង។

ត្រូវបង្រៀនដែលបានរៀងឡើង។ ហើយបង្រៀនដែលបានរៀងឡើង។

ព្រៃវូរស្ថាប់ហាមលក់ទំនិញបស់អ្នក

ត្រូវដឹងទៅពេលណាបានទោះលក់សាត់ចុះថ្ងៃ។ ជាព្យីកបញ្ហាយទោះពេលប្រកបបានម៉ោង ការចុះថ្ងៃនេះ អាចឈ្មោះបានប្រចាំថ្ងៃកំឡុងថ្ងៃ។

ប្រចុប់ធ្វើបានទំនិញរបស់ខ្លួន។ របស់នេះ ធម្មតាលក្ខដ្ឋានភាគី ឬចុះថ្ងៃទៅការបានប្រចាំថ្ងៃ។ ប្រចុប់ធ្វើបានទំនិញដែលត្រូវបានប្រចាំថ្ងៃ។

គឺត្រូវបានប្រចាំថ្ងៃ។

ផ្សាកមាត្រាតម្លៃបស់ទីមួយមានចិន្ទីទៅលាងដឹកទំនិញដែលត្រូវបានប្រចាំថ្ងៃ។ ក្នុងផ្សាកមាត្រាតម្លៃទៅលាងមួយមួយ ទំនិញមួយកញ្ចប់ គឺថ្មីជាមួយកញ្ចប់ មួយដាក់ មួយដុំ ឬមួយដុំ ឬទៅការប្រចាំថ្ងៃ។ ផ្សាកមាត្រាតម្លៃបានប្រចាំថ្ងៃ។ អាចឈ្មោះបានប្រចាំថ្ងៃបានបានប្រចាំថ្ងៃ។

បីរសលើណុកដី មួយកញ្ចប់
មានទម្ងន់
16 oz.

តម្លៃ
\$2.85
តម្លៃក្នុងមួយដោន
\$2.85

បីរសលើណុកដី មួយកញ្ចប់
មានទម្ងន់
26 oz.

តម្លៃ
\$4.39
តម្លៃក្នុងមួយដោន
\$2.71

កែវិធីដែលមានទម្ងន់ 26 oz ធ្វើដានកែវិធីដែលមានទម្ងន់ 16 oz ទីបីរសលើណុកដីក្នុងកែវិធី ឬគិតជាដោន តម្លៃគិតជាដោនកែវិធី។ កែវិធីមានបីរសលើណុកដីប្រចុប់ ឬចុះថ្ងៃរាជម៉ោងបានប្រចាំថ្ងៃ។

មួយអារម្មានជោគជ័យ

និងលទ្ធផលបានយូរ

ទីក្រុមអារម្មានជោគជ័យ មានដើរជាតិ ទូកត្វូច្ចានព្រមទាំង ពេលណាម្មោះកម្រិត
លូយ៉ា ដៃសែវាងកំពុងមួយបទាំងនេះអស់រលិយភាពធ្វើឱ្យមុនពេលដាច់ខេ ម្នាក់។

សាប់, ត្រី, សាប់បសុប្បី, សំណុំកក	ទំពឹង, សែរីល
សំណុំកកព្រៃម បុសំណុំកកបារាំង	បាយ, ព័ត៌មាន
លិចិត្តកំបុង	ចោរក្បែន
ចិត្តសំណុំកដិត	សំណុំកដិត
ត្រីតុកកំបុង	គុម្ភទារ
សាប់, ត្រី, មាន ឬមានបារាំង(ទូក	បាយ
ក្នុងម៉ាស៊ូនទីកកក)	ទំនួរ
ស្ថិក(ទូកកុងមួយទីកកក)	មេរាប្បារីសាស្ត្រ
បន្លឹង	ត្រីមេរាប្បារី
ដំឡើងស(ទូកត្រីត្រីដាក់)	មេរាប្បារីបាត
ដំឡើងផ្លូវ(ទូកកុងដំឡើងត្រីត្រីដាក់)	មេរាប្បារីបាត
ការឲ្យកុ(ទូកកុនិងទូកត្រីត្រីដាក់)	ទីកដោះ, ឃឺពីតិក, លិយស្ស
កោសុំដិច	ទីកដោះចិត្ត(ទូកកុនិងទីកកក)
កោសុំគោរប(ទូកកុនិងទីកកក)	ទីកដោះមេរាប្បារី
ខិចបារាំង	ទីកដោះកំបុង
លេងបុះកំបុង	លិយស្សរាយ
ទីកដោះប៉ោះ	របស់បន្លឹម
លេងកំបុង	មេរាប្បារីបុត្រិ
ការាតកំបុង	មេរាប្បារីសំរាប់ជាស្ត្រ
សំណុំកកបារាំងកំបុង	ស្ត្រ
សំណុំកកខ្សោយកំបុង	អិល, ប្រុម និងក្រុំងហិរមេរាប្បារី
បន្លឹកកំបុងលាយក្តារ	គិចកំបុង
ផ្លូវឈើ	ចោរក្បែន លាយក្តារដាក់ប្រអប់(ម៉ឺង៖
ផ្លូវឈើម	ចោរក្បែន)
ផ្លូវឈើម	មិកញុប់ឈើម្ខាង វាម៉ែន(ម៉ឺង៖ចោរក្បែន)
ត្រីច	
ផ្លូវឈើកំបុង	
ទីកដោះផ្លូវឈើកំបុង	
ទីកដោះផ្លូវឈើលិយស្ស	
ទីកដោះផ្លូវឈើលិយស្ស កក(ជាតិសេសពេល	
ចុះចោរក្បែន)	

ម៉ឺលដ្ឋាកលេយ្យានេីមីត្រូដីនឹង

ពអុំដលអុកបង់ទិញ

កញ្ចប់ចំណុះអាហារទិន្នន័យទៅតែមានភាពមានជូនខាងក្រោម:

លេយ្យានេីហោ	Famous Brand
ដលិតជល	Green Beans
មួគ	<i>French cut</i>
គ្រឿងអ្វី	Ingredients:
ទម្ងន់	Green beans, water, salt
រាយប្រើប្រាស់	Net weight 10 oz.
ប្រើបុទ្ទិថ្ងៃ បុ	Distributed By:
លក់មួនថ្ងៃកំណត់	Acme Food Co, Seattle WA
	<i>Use by March 15</i>

គ្រឿងអ្វី

គ្រឿងជូនទាំងនាយកម្មានរាយ
លេយ្យានេីតាមលេខានេខ្លួននៃពួកវិនិមួយាដែលមានការប្រើប្រាស់
ដ្ឋាកប្រាប់ពិភពត្រាស់ដាតិ

កត្តារស់ដាតិដែលមានក្នុង

ដ្ឋាកនិមួយានេះ

- ទិន្នន័យចំណែក(ប្រើ)
- មានចំណែក(សំរាប់ប្រើ)
បុន្ណានក្នុងមួយកញ្ចប់។
- ជីវិតាផិមាណក្នុងមួយចំណែក
(ចំនួនការធ្វើឱ្យ ចំនួនប្រើតែអ្នក
ដាតិខាងក្រោមនិងការប្រើបង្កេត។
ចំនួនដាតិគ្រាមិន និងដាតិ
ខ្លួន។)

ទម្ងន់មួយកញ្ចប់

- ប្រុប្បុប្រម្លេត្ថីដឹងមួយកញ្ចប់។
កញ្ចប់ត្រូវតែមានចំណុះអ្នកប្រើប្រាស់
កំមានដោយ។
- ប្រុប្បុប្រម្លេត្ថីក្នុងកញ្ចប់និមួយានេះ

ថ្ងៃខែឆ្នាំលើកញ្ចប់

- កន្លែង "លក់មួនថ្ងៃកំណត់" ឬ
"នៅក្នុង ឬនៅក្នុងបានបង់ថ្ងៃ" ចិត្ត
មែនបាននឹងបានចំណាត់ការប្រាការនៅ:
ខ្លួនទៅ ឬអ្នកអាចប្រើបានក្នុង
រាងមួយថ្ងៃ ឬពីថ្ងៃនៅទោះដាការ
ប្រសិរី។
- កន្លែង "កំប្រើប្រាយថ្ងៃ" ប្រាការ
អ្នកកូរប្រើប្រាស់នឹងចំណាំប្រាយពី
ថ្ងៃដែលមានដាតិទៅក្នុងនោះ។

បញ្ជីលោកស្រី: មួយចំណុចដែលត្រូវទិញ

ផ្សេងៗ, បន្ទីន្រោស	សាច់, សាច់បសុបក្សិ ត្រី, សុធន
មួយកំបុំដៃ	ទឹកដោះ, លើស្សី
និងពុំង, សេរីស, ថ្វិកា	មួយកក
សំណើកក្រុម, សំណើកបាតរាំដី	មួយដោរាងជាថ្វិក

ព្រៀបចំដើមបអាហាររបស់អ្នកពី ថ្ងៃកៅនក្រាមទ្វឹងលើ

ជាតិខាងក្រោម, ជាតិបូបី, ជាតិសុវត្ថិភាព

● - ជាតិខាងក្រោម

▼ - ជាតិសុវត្ថិភាព (បន្ទូម)

ទីកដោះ, យុក, ទិន្នន័យ, ឈឺស្សី អាចបើបានទៅ 2-3 ចំណែក

- ឈឺស្សីសុវត្ថិភាព ស្សីសុវត្ថិភាព, ធម៌ដាន, ឲ្យស្សីសុវត្ថិភាព 11/2 ឱ្យក្រឡាយ
- ឈឺស្សីលាយ ស្សីដានអាមេរិកកនុញ្ញឈឺស្សី 2 ឱ្យក្រឡាយ (1-2 បន្ទូម)។
- គេហូ 1 ពេដី
- ឱ្យកតសុវត្ថិភាព 2 ពេដី
- ទីកដោះ បុរីយុក 1 ពេដី

បន្ទូម អាចបើបានទៅ 3-5 ចំណែក

- បន្ទូមសុវត្ថិភាពសំរាប់ដាន សារ្យាត់ ស្អែកចា 1 ពេដី។
- 1/2 ពេដីបន្ទូមសំរាប់, ធម៌ស្រាប់, ឲ្យស្សីសុវត្ថិភាព បន្ទូមកំបុង
- 3/4 ពេដី ទីកដែលបន្ទូម

សាច់, សាច់បសុប្បរិយា, ត្រី, សំណែកពក្សម, សុគិត, គ្រាប់សំណែក
អាមពូជានៅ 2-3 ចំណោក

- ប្រែហេល 2-3 ដាក់នៃសាច់តតខាងក្រោមស្រាប់, បសុប្បរិយា, ប្រី (ប្រែហេល
បុងទៅបី សន្តិភ័យ្យវា)
- សំណែកបាយចំអនុស្រាប់ 1 ពេង
- សុគិត 2
- ចិសសំណែក 4 ស្អាបប្រាទាយ

ផ្ទៃឈើ អាមពូជានៅ 2-4 ចំណោក

- ផ្ទៃឈើស្រាប់, ប្រីនូវស្រាប់, ប្រីផ្ទៃឈើកំបុង កាត់ដារ
ដីក្នុង 1/2 ពេង
- ទឹកដម្លៃផ្ទៃឈើ 3/4 ពេង

ទំបីដី, សេរ្យឈឺ, បាយ, និងទំស្តា អាមពូជានៅ
6-11 ចំណោក

- ទំបីដីបារាំងឱ្យឯក, ទំប់ប៉ូល, ប្រីម៉ាហិន
- ទំបីដី 1 ចំណុក
- សេរ្យឈឺពក្សម, អាមពូជានក្នាម,(ព 2/3
ទៅ 3/4 ពេង)
- 4 បន្ទះ និងស្តីក្នុង
- និងទឹកដី 1 ដីដី ឬ 3 ក្នុង 2 ដី

គ្រឿងដីធំសំរាប់ឆ្លាំដែល

បន្ទូត្រស់

សាច់,
សាច់បសុប្តក្រឹម,
គ្រឿង, សំណើក្រុក

ប្រើពី 1/2 ទៅ 1 ដោន ឬ
1 1/2 ពេជ្ជនៃសាច់គ្រឿង ឬ
សាច់កំបុង, គ្រឿង, មាន, ឬ
សំណើក្រុក:
សាច់តិនអ្ននសាច់ ឬ
សាច់មាន បារាំងអ្ននសាច់
សាច់មាន កាត់ដី, ឬ
សាច់ផ្សេកកាត់បន្ទះ, ឬ
សាច់ហាមដី
គ្រឿងកំបុងដូចតាម
គ្រឿងសម្រាប់ស្ថាការ
សាច់ក្រកប្រាការដីតិន, ឬ
សំណើក្រុកអង្គយក្រឿងសាច់
សំណើក្រុកទៅសង្គមស្ថាប់

ប្រើពី 1 1/2 ទៅ 2
ពេជ្ជនៃបន្ទូត្រស់
គ្រឿង:
ការិក
សំណើក្រុក
ពាក
សំណើក្រុកខ្សោយ
ដូរស្វែរ
ស្ថាប់
បន្ទូចូលុំ
សេលទ្វូរ
មេសលូកខ្សោយ

ទីក្រុលក់

ដាក់ទីក 1 1/2 កំបុង
ឬ
ទីកដោះ 1 1/2 កំបុង
ទីកសុីប 1 កំបុង:

ទីកក្រោមដីទ្វូរ
ទីកក្រោមមាន
ទីកក្រោមសេលូលិវ
ទីកក្រោមឱ្យតិត
សុធបេងទោះ
គុបុខិមបារាំង

ទាំងអស់, សេរីល,
ព័ត៌មាន, ឬ

អ្ននសិរិយកម្មយមុខ
(មនទាន់គ្រឿង):
1 ពេជ្ជ មាករីន
1 ពេជ្ជ ស្បែរឃុំគុដិ
1 ពេជ្ជ មិ
3/4 ពេជ្ជ អភិវឌ្ឍ

ដាក់យិស្សពី 1/2 ទៅ
1 ពេជ្ជ ឈាយបញ្ហាបែក
ក្នុងសម្បទោនឡាច់ដិតដាក់
ចុះ។

របៀបធោនា មាន
នៅទីករណ៍បន្ទាប់ឡើត

ក្រឹងជូនដើមបស់រាប់ឆ្នាំងខ្លះ

- ព្រឹងសិលិយកម្មអម្ចាស់ណាយពីក្រុមខាងព្រឹមខាងក្រោមទាំងពីរ សូរលាយជាតិ មួយសាច់ក៏ពាន់ដើម្បី បែងចាញ់គ្នា ដាក់លាយក្រឹងជូនទាំងអស់ទៅត្រួវក្នុងខ្លះដែលត្រូវយុទ្ធសាស្ត្រ។

សាច់, សាច់បសុប្បី, ត្រី, សំណុំភុក

បន្ទះប្រស់

ទាំង, សេរីល, ពាណិជ្ជា, បាយ

ទីក្រុងលក់

- ដាក់ក្រឹងឱ្យការទេមានរស់ជាតិដូចជាអាមេរិក, អូរឃី, ឈុមុប, ទីក្រុង, ឱ្យឱ្យជាដីម។
- ដាក់ទីក្រុងឱ្យការទេមានរស់ជាតិដូចជាអាមេរិក, អូរឃី, ឈុមុប, ទីក្រុង, ឱ្យឱ្យជាដីម។
- ដាក់ទីក្រុងឱ្យការទេមានរស់ជាតិដូចជាអាមេរិក, អូរឃី, ឈុមុប, ទីក្រុង, ឱ្យឱ្យជាដីម។
- សំរាប់បញ្ហាប្រចាំ 4 - 6 ថ្ងៃដោយការ

ឆ្លងឆ្នាំងខ្លះដីមានរស់ជាតិ ដោយប្រើក្រឹងជូនលាយភ្នាក់ប្រើប្រាស់

ដាក់សាច់គោកទិនប័ណ្ណ 1/2 ពេដ, ម៉ោក្រុះទិសស់ 1 ពេដ, ទីក្រុងពេដពេដ 1 ពេដ, សំណុំភុកខ្សែក្រុះទិសប្រោះទីក្រុង 1 កំបុងទិនមេ្ញារិយិល មួយកន្លែង ស្ថាប់ប្រាកា, រួចកោសការក្នុងឱ្យការទេមានរស់ជាតិដូចជាអាមេរិក, អូរឃី, ឈុមុប, ទីក្រុង, ឱ្យឱ្យជាដីម។

ដាក់អង្គ 3/4 ពេដ, ទីក្រុងមួយក្រុះ 1 ពេដ, លាយជាមួយទីក្រុង 11/2 កំបុង, សាច់មានកាត់ជាតុជាប្រែបែល 1 ពេដ, និងសំណុំភុកបារាំងខេរវេរ ឬស្ថាប់ប្រាកា មួយក្រុះ សំរាប់កាត់ការទេមានរស់ជាតិសាររួម្រួម។

ដាក់កុយទារស្រស់ 1 ពេដ, ទីក្រុងមួយក្រុះ 1 ពេដ, លាយទីក្រុង 11/2 កំបុង, ត្រីខ្លួនការការកំបុង សំណុំភុកបារាំងខេរវេរ 1 ពេដ, និងការក្នុងប្រែបែល 1/2 ពេដ។

គំនិតគិតធើមុខមបីា

ធ្វើដើម្បីចារាំង

អាចបើបាន 6 - 8 ប៉ូណ្ឌក

ដើម្បីចារាំង 3 ដោយ

ខ្សោយប្រហែល 2 ស្អាយប្រាបាយ

ទឹក 1 ពេង

ខ្សោយបារាំង 1 មិថុនាកំដាមភិតា

ដីឡូវ 4-5 ឬកសំបកចេញ

ការុត 4-5 កោសសំបកចេញ

ម្បោរ 1/4 ពេង

អំបុល 1/2 ក្តីស្អាយប្រាបាយ

ម្រោច 1/4 ក្តីស្អាយប្រាបាយ

ការុតដីឡូវដើម្បីដាក់កណ្តាល

ការុត ការុតដីឡូវដើម្បីបោល ពីរឡូវដៃដៅ

1. លាយមួរជាមួយនឹងអំបុល, ម្រោច, សំរាប់ទុកប្រឡាក់ដើម្បីចារាំង។

2. ដាក់ខ្សោយតូន្ទីនូវប្រាប់នឹងបុរិចកំដោលមួយ។

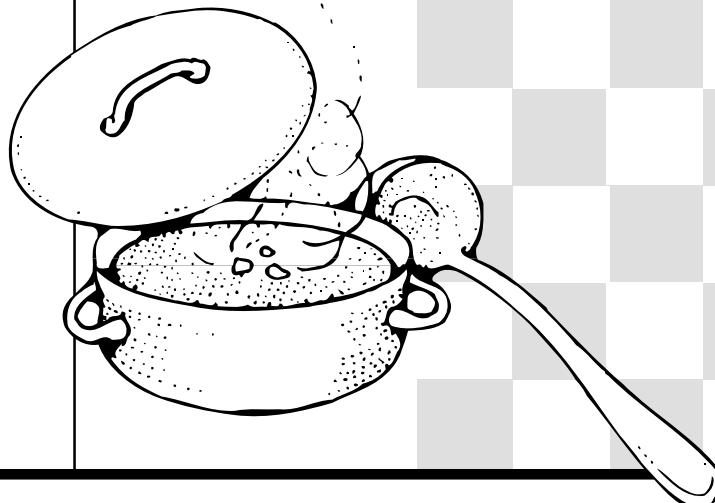
3. ដាក់ដើម្បីចារាំងដីឡូវដីឡូវដីឡូវដីឡូវដីឡូវដីឡូវ។

4. រួចស្របតាមចំណាំខ្សោយសំខាន់សំខាន់ដីឡូវ។

5. ថែមទឹកទិន្នន័យសាច់បុរិចកំដោលក្នុងដីឡូវ ហើយចាប់ផ្តើមការងារ។ មួយពីនិងឈរទាមបុរិចកំដោលក្នុងដីឡូវបានបែងចាយក្នុងក្នុងបុរិចកំដោលក្នុងដីឡូវ។ ខ្សោយការុតចាប់ផ្តើមការងារ។

6. ដាក់ដីឡូវទិន្នន័យសាច់បុរិចកំដោលក្នុងដីឡូវ។ រួចដីឡូវដែលមួយម៉ោងទៀត ដើម្បីទិន្នន័យសាច់បុរិចកំដោលក្នុងដីឡូវ។

ដាក់កុងចង្វារ៖ ឱ្យបិទចំណេះដឹងក្នុងការងារ។ ឱ្យបិទចំណេះដឹងក្នុងការងារ។ ឱ្យបិទចំណេះដឹងក្នុងការងារ។ ឱ្យបិទចំណេះដឹងក្នុងការងារ។ ឱ្យបិទចំណេះដឹងក្នុងការងារ។



ឈើល្អិតប្រចាំលីគ្នា

អាចប្រើបានពី 4 - 6 ថ្ងៃណាក

សាច់គោ បុសាច់មានចាប់រាយកន្លែង 1 ដោន

អំបីល 1 ក្នុងស្វាប្រា

យេរូបិជ្ជ 1 ស្វាប្រាបាយ បុណ្យមសំរាប់តែមានជាតិ

ស្ថិកជីវិកប្រាកំណុំ 1/4 ក្នុងស្វាប្រា

ស្ថិកជីវិកសុខុប 1/4 ក្នុងស្វាប្រា

ហារចំណុះតែង 1 ម៉ែត្រីមបារាំង

ទីកបិជ្ជធំ 1 កំបុង(15 អាមេរិក)

5 ទៀតិច្បាប់ជីវិកពាកត(បុរីយ្យ)។

អិតិជានិយោគកោស 1 1/4 ពេង

ចំណុះតែងសាច់ទូរទឹងក្របេមលូកក្នុងទូរទឹងបាប់រាយការ, ឱ្យមបារាំង, ហើយទីកបិជ្ជធំ 1 ដោនស្វាប្រាបាយបានដោនទី។ ដាក់ទីកបិជ្ជធំ 1 ដោនទីកបិជ្ជធំ 1 បន្ថែមជាក់ទីកបិជ្ជធំ 1 កំបុងសិល្បៈ 1/4 ពេង មួយមួយ។ ត្រួតទាន់តែអស់ ទីកបិជ្ជធំ 1 កំបុងសិល្បៈ 1/4 ពេង មួយមួយ។ ត្រួតទាន់តែអស់ ទីកបិជ្ជធំ 1 កំបុងសិល្បៈ 1/4 ពេង មួយមួយ។ ដាក់អិតិជានិយោគកោស 1 1/4 ពេង ហើយការបារាំងបានរួចរាល់ឡើង។ ក្នុងចង្ហារ(350°F)ក្នុងក្នុងពេលពី 10 - 15 នាទី បុរីយ្យទាន់តែតែ ត្រូវរាយការ។

ធ្វើឱ្យបាន ម៉ាកសាស្ត្រាត

អាចប្រើបាន 8 ថ្ងៃណាក(មួយមានចំណុះ 1 ពេង)

ម៉ាករីវីទេរ 2 ពេង

ត្រួតទីកបិជ្ជ ធ្វើឱ្យបាន ទីកបិជ្ជ 1 កំបុង(61/2 អាមេរិក)

សំណុះតែងក្នុងបុរីយ្យ 1 កំបុង(16 អាមេរិក)

ឈើល្អិតកោស បុរីយ្យទីកបិជ្ជ 1 ពេង

ស្ថិកជីវិក 2 កាត់ជាតិ

សេលទូរទឹងកាត់ជាតិ 1/2 បុរីយ្យកោសមូរស្សាត 1/2 ពេង

ម៉ែងទំណាក ជាតិខ្សោយ 1/2 ទៀត 3/4 ពេង

1. ចំណុះតែងម៉ាករីវីទេរតាមការរំណែនាំក្នុងកញ្ចប់ ប្រើសំទីកបិជ្ជបានចុកចាយក្នុងទូរទឹងជាតិ។

2. លាយក្រុងដែលទេរាសលូបបែបជាមួយម៉ាករីវីទេរ។

3. ទូរទឹងជាតិចំណុះតែង ពីរម៉ោងមូរទូរទឹងជាតិក្នុងមួយទីកន្លែង។

4. ប៉ែនទេរាសលំអាចទុកក្នុងទីកបិជ្ជកសំរាប់ចុកចាយបាន។

ការអេងដូចជាអាស់បាយ

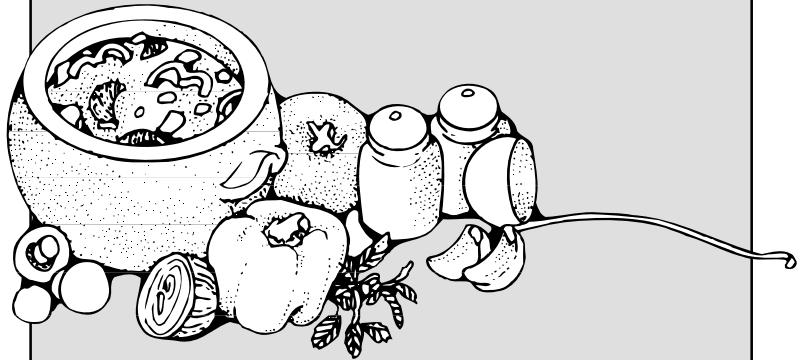
មីនាម៉ែន មិនម៉ែនជាមីនាម៉ែន តើមានជាតិម៉ោា, អំបិល, និងស់ជាតិ តិច ត្បូងទៅ។ មីនេះ មិនមានជីវិតព្រឹមទេ ឬមួយអ្នកអាចកែត្រួចដូចជាមាន ស់ជាតិឡើងវិញដោយណាយជូន្លូរក្រុងផ្ទៃដូចខ្លួនទីកកករបស់អ្នក។ ជាក់ លាយសុគតិមួនពាលិទេនៅខ្លួន យកសម្រាប់គឺជាដូចមាន ដឹងបែបនេះវាក្តាយទៅ ជាមួយបច្ចុប្បន្ន៖ សុប្បត្តាសុគតិ។ អ្នកអាចបង្កើច:

សាច់កាត់បុរិចដែលទេសបែកពិភ័យលុយជាតា, សាច់បសុប្បត្តិ, បូត្រិ(ដូណាតា)

ក្រុងបន្ទីកបុងទេសលំ បូបនៃកក

បង្កើសវាប់ចិនក្នុងថែម្រីនេះ ឬចាត់ទ្វាន, ខាត់ណាតាចុំ, (ស្ថិតិមុខុំ) និងក្រុងក្រាយ, ស្ថិតិ, ឬស្ថិតិខ្សែរ)

ការឲ្យតែកាល។



ម៉ាការូន និង ធម៌សុខជាការប់ៗ: ម៉ាការូននិងធម៌សុខប់ជាតា ចំណុចមានស់ជាតិ ណាស់ ហើយជាយើងដើរឡើតុកដឹង។ តើវាមានសុវត្ថិភាពណី និងស់ជាតិ បន្ទីបន្ទីចា។ ដើរឯកដើរម៉ាការូន និងធម៌សុខការ៉ែនជាតិឡើង អ្នកអាចធោកដឹងស្ថិតិខ្សែរនិងសំណុកបាតាការ៉ែនជាតិឡាយបាលគ្នា។ ចំណុចលាយជាមួយសាច់គោគន្រាប់, ត្រួតឱ្យដាក់របៀបបានបានបាន និងសំណុកបាតាការ៉ែនជាតិដើរ។

មុខម្លបអារម្មណ៍សេវាគក

កត្តាដែលត្រូវចងចាំអំពីសេវាគក

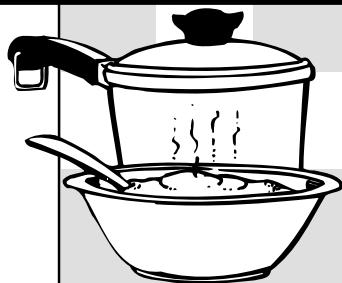
- សេវាគកក្រឹម 1 ពេដ ពេលដំឡើនទៅនឹងដល់ទៅ 2 ½ ពេដ
- សេវាគកជាបុរកព្រមបានបញ្ជីសេវាគក។ មួយការប្រើដឹងសេវាគក។
ក្នាំតាមឃើមបាន, បាយ, ទៅទ្វាងហាត់, ប្រាំពុំងហាត់,
- ឬពេលដំមានពុំខ្សោះខ្សោះ ចាក់ខ្លាប្រៀបង្ហិច ហើយចំហរក្រប។

របៀបដាយប្រព័ន្ធផាន់សំរាប់ដំស្តារសេវាគកស្តីពី

- ឈានឯកសំរាប់សេវាគក ហើយនឹងចូលចេញបិមាណ។
- ដាក់សេវាគកចូលរួមត្រូវបានដាក់ទីកសារ។
- ក្រោស់សេវាគកចូលរួមយូរ ឬប្រើរបៀបគ្រាំភាសាទាំង ដំបីនៅទីនៅទៅ រួម
បច្ចេកវិទ្យាន ហើយទុកត្រូវចោរបំបាត់ចិន ក្នុងទីនៅទៅ ឬចិន។ រួមបង្កើរទីកនោះ
ចេញហើយចាក់ទាក់គ្រាក់ចូលរួម។
- ដំឡើងទាហ័រទៅតុល់សេវាគក។ ដាក់សារ់, អំបិលចូល ឬក្រោរការ
ហើយដាក់ទាហ័រទៅតុល់សេវាគក។

រយៈពេលត្រូវចិន

- សេវាគក, សេវាគកទ្វាប់ទិន (មិនបានចំគ្រាប់ទិន 30-45 នាទី
សេវាគកលិខា 1 ម៉ោង)
សេវាគក Northern, សេវាគកក្រុងមិន សេវាគកស 1 ¼ - 1 ½ ម៉ោង
សេវាគកអង្គួយ, សេវាគកទេស, សេវាគកផ្លូវទេស 2 ម៉ោង



សំណុកក្របាយ និងអង្គរ

សំរាប់ព្រឹក 4 ចំណោក (មួយាមានចំណុះ 3/4 ពេដ)

ទីក 2 ពេដ

អំបីល 1 គូនស្តាប់ប្រា

អង្គរិនទានចំណុះ 1 ពេដ

ខ្លួនបារាំងចិត្តប្រា 1/2 ម៉ឺន

សំណុកអង្គរ 1 កំបើង(16 ពាក្យូ)

ម៉ូសបូត់ (ដាក់ បូមិនជាក់ស្រុកចិត្ត) 1 គូនស្តាប់ប្រា

ប្រុម (ដាក់ បូមិនជាក់ស្រុកចិត្ត) 1/8 គូនស្តាប់ប្រា

1. ដៅទីកទូរោះ ឱងអំបីល, បាក់អង្គរ, និងខ្លួនចិត្តប្រា ថ្មី។

2. មួលកំដីជាក់ទាហ័រ ឬត្រួតត្រូវដោយបានប្រើប្រាស់ប៊ូល 25-30 នាទីដើម្បី ព្យាយាយទេនបន្ទី។

3. បង្កើទីកទូរោះសំណុក ហើយចាក់លាយចុលកុងតាម រាយរ៉ែសតិចា បែងបានចិត្ត។

4. ទូកកោដីប្រើបាន 5 នាទីម្យសំណុកចូលជាកិត្យាមួយបាយ។

សម្រសើបសំណុកបារាំងចិត្តប្រា

អាចប្រើបាន 4 ចំណោក (មួយាមានចំណុះ 11/3 ពេដ)

សំណុកបារាំងចិត្តប្រា

ការិកកាត់ជាផីរា 2 ម៉ឺន

ដំឡើង កាត់ជាផីរា 1 ម៉ឺន

ខ្លួនបារាំងចិត្តប្រា ព្យាយុប្រា 1 ម៉ឺន

ទីក 1 គូន

អំបីល 1 គូនស្តាប់ប្រា

ប្រុម 1/8 គូនស្តាប់ប្រា

1. ជាក់សំណុក, ការិក, ខ្លួនបារាំង, ដំឡើង, និងទីកចូលកូនអ្នកដំឡើយ។

2. ដៅទីកទូរោះ ឬបូមិនជាក់ស្រុកចិត្ត ដោយបានប្រើប្រាស់ប្រើបាន 45នាទី បុទ្ទក ទាន់គេទន្យ។

3. ជាក់អំបីលនិងប្រុម

សម្រស់ឈុណុករឿងពាក្យ

អាចប្រាតាន **៦នាក់**(មួយាមាចចំណុះ ៥៖ពីរ)

សាច់មានបាត់កន្លែង 1/2 ទេវ 1 ដ៉ាន

ខ្សោចបាត់កន្លែងក្នុងបាន 1 ថ្ងៃបី

សិល្បៈក្រុហម **1កំបុង(16ម៉ាណ)** ប្រស់ទឹកចេញ

សិល្បៈក្រុលមាំ **1កំបុង(16ម៉ាណ)** ប្រស់ទឹកចេញ

សិល្បៈក្រុហមស្ថូរ **1កំបុង(16ម៉ាណ)** ប្រស់ទឹកចេញ

ស្ថូរប្រឈ័ណ៍: 1/4 ពេដ្ឋ

មាស្ទិត **1ស្អាយប្រាតាយ**

ទឹកប៉ីដោះ: 1/2 ពេដ្ឋ

ទឹកខ្មែះ: 3 គ្រឿងប្រាតាយ

ទឹក 1 ស្អាយប្រាតាយ

1. ជាក់សាច់មានបាត់កន្លែង និងខ្សោចនៅក្នុងឆ្នាំដែលបានបែកសាច់ដូចនេះ

2. ជាក់ស្ថូរ, ម៉ាស្ទិត, ទឹកប៉ីដោះ, ទឹកខ្មែះ, និងទឹក ក្នុរបាយក្នុងសិល្បៈក្រុហម ដែលប្រើបាន

3. ដោះសម្រាប់របៀបទាល់តែអ្នក ប្រុបាយចូលជាតិគ្នា,

ដោះនៅក្នុងប្រាតាយអាំង - ធ្វើតាមភាពវិណទាំងឡាយ 1-2 ខាងលើ។

ជាក់សិល្បៈក្រុលមាំ និងសិល្បៈក្រុហមបាយចូលក្នុងបានសំរាប់អ្នកចំណុះ 21/2

គ្នាកោ។ គ្រប់បែកបាន 325°F។

ស្ថូរក្នុងឆ្នាំដែល (បានប្រើបាន ដោះស្រាយ) ធ្វើតាមភាពវិណទាំងឡាយ **1-2** ខាងលើ។

ជាក់សាច់មានបាត់កន្លែង បាននិងសិល្បៈក្រុលមាំបានប្រើបាន ក្នុងឆ្នាំដែល ប្រុបាយដោះសិល្បៈក្រុហម **3-4** ខាងលើ។

របៀបដា-ស្តរដោយប្រើបន្ទូន

មុននឹងយកបន្ទូនមកដា-ស្តរ

- លាង ហើយកាត់ដាកដា-ស្តរ
- ដាកបន្ទូន តួន្យាគារណ៍ រួចដាកទៅក្នុងបេល 1/2 - 1អីឡូវ
- ដាកទិញពីរទី រួចមួលហើយនឹងពីរទីទាំងមួយ បុរាណកំណើនបាន ហើយគុបឆ្លាស់ជាប្រើបន្ទូនដូចជា
- ដាកទាហំតែបន្ទូនទៅលើម ដែលអាមេរិកាតីនិងសមបានជាយស្សីល ហើយនៅមានពិតិភាពដែល

អារបន្ទូន

អារបន្ទូនទី 4 ចំណែក (មួយមាមានចំណុះ 1/2 ទៅ 3/4 ពេដ)

បន្ទូនស្រាវជ្រាវ 2 - 3 ពេដ ហើយកាត់មួយចុះ

ខ្លួនបារាំង តួចលើម 1មិថុនា ឬប្រាំមួយចុះមួយ

ស្រួលស្តី 1ស្តីប្រាបាចាយ

ទិន្នន័យ 1/4 ពេដ

អំបីល, ប្រុមច, បុទ្ធឌ្ឋាន ឬមួលចិត្ត

បន្ទូនដែលលើសរាប់នៅក្នុងបានរាយដោយ ស្ថិតិការ, ផ្លូវការ, សេលឡូវ, ការកិច្ច, សំណើភូមិខ្សែរ, ម៉ូសធ្លីក, សូមីតី, ស្ថិណចិ, ស្ថិតិការ, បុសណ្តិក តារាងខ្សែរ។

1. រួចបន្ទូនបន្ទូនដោយស្អែក ហើយទុកមួយកំនើន

2. កំដោរប្រុងក្នុងឆ្លាស់ជាប្រើបន្ទូនដោយបើកក្នុងលួមកំពុងក្នុងការពេក

3. ដាកទិន្នន័យដែលបានរាយដោយស្ថិតិការទៅទំនួនលូ

4. ដាកបន្ទូនចិត្ត

5. ដាកទិន្នន័យ ហើយគុប ដា ពី 2-4នាទីរហូតទាហំតែបន្ទូនដោយនៅទំនួនលូ

6. រាយអំបីល, ប្រុមច, ទិន្នន័យ ឬមួលចិត្ត ហើយប្រាបាចាយ

បន្ទីសំរាប់ដ្ឋលក់

យូហិត 2 ពេង*

ខ្លួចបារាំងអគ្គម ឬបន្ទីសំរាប់លាយជាមួយសុប 1/2 ករុប។

1. លាយយូហិត និងសុបសាំរាប់លាយ ហើយទុកទ្វាតដាក់

2. សាំរាប់ទុកដ្ឋលក់ជាមួយបន្ទីដែលភាគតែលាយដាក់ស្ថាត្រូចមកហើយនៅ៖

បន្ទីឆ្នាប់ពីសារដែលណូសាំរាប់ដ្ឋលក់មាន៖ ត្រូសក់, ស្បែហិតិ, សែលឡូវ, ឬ
ការុតិ, ស្ថុមិច, ផ្លាស្ថុខ្សែរ, ឬផ្លាស្ថុសរ, ឬដីឡ៉ាំ៖ បើស្ថុក្រោបកាត់បន្ទី។

* អាហារប្រើប្រាស់ទៅតែសមិត្ស 2 ពេង ដើម្បីសយូហិត ឬ បុបិ យូហិត 1 ពេង លាយជាមួយ
ក្នុងសមិត្ស 1 ពេងកំបានដោយ។

ខុលស្ថុវ

អាហារប្រើបាន 6 ចំណោក

ម៉ែយូណែលសមានជាតិខ្លាប់គិតិ 3ស្ថាបញ្ជាតាយ

សុវ 1ស្ថាបញ្ជាតា

ទិកខ្មែះ ឬទិកក្រុចឆ្នាត 2 ក្នុងស្ថាបញ្ជាតា

នៃស្ថាបញ្ជាតានិងមិនបានប្រើប្រាស់បន្ទីបាន 2 ពេង

ការុតុមួយមិចលួយសម្បែក្តាត់

ដាក់ក្នុងចាន់ប្រើប្រាស់ លាយ ម៉ែយូណែលស, សុវ, និងទិកក្រុចឆ្នាត ឬទិកខ្មែះ។

ហើយដាយជាមួយដែលក្នុងទិន្នន័យការុតុមួយសម្បែក្តាត់។

កំនើតគិតពីរបៀវប្រឹងដោយ

បង្គុមដើរិងដោយ

អាមបច្ចុបាន 4 ចិនុណក

ទីក្រុចកំបីងិកក 1 1/2 សាមប្រា

ថ្ងៃម 2 ដីដីក្រុសបក្ខិច ចិតសំបកលាងមួយស្អាតកាត់ជាប្រឈធមក្ខចា

ក្រុច 1 ដីដី បកសំបកចេញ ហើយកាត់ជាប្រឈធមក្ខចា

ឬក 4 ដីដី បកសំបកចេញ ហើយចិតជាចំណិតា



ក្រុងបីមួយដោយបានប្រឈរកែវតែង: ដីទាំងបានបាយដី 1/2 ពេដី, ត្រសកក្រុវ 1 ពេដី, ឯក្សាក ឬដីដីដោយបានប្រឈរកែវតែងដែលបានកាមរដ្ឋរ។

1. ចាកទីក្រុចកំបីងិកជានប្រឈរមួយ

2. ដាកកដោយបានប្រឈរកែវតែងបានប្រឈរកែវតែងដែលបានប្រឈរកែវតែងជាកំណិតក្នុងបានប្រឈរកែវតែង

ផ្លូវបែង និង ពោះម្រោយក្រោហាក

អាមបច្ចុបាន 8 ចិនុណក (មួយាបំណុះ 1/2 ពេដី ដាកកក្នុងចានសំបនប្រឈធមក្ខ 8 ដីដី)

ផ្លូវបែស ឬផ្លូវបែម 4-5 ពេដី បកសំបកចេញ ហើយចិតជាចំណិតា

ស្ថប្រធ័េ 1/2 ពេដី

មួយរាល 1/2 ពេដី

មួយក្រុសសាទ្វ 3/4 ពេដី

សុណាមាន 1/4 ពេដី

បីរមាបីន 1/4 ពេដី(1/2 ស្ថិក)

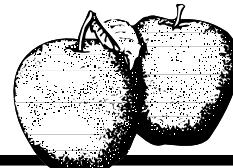
1. លាយប្រឈរដើរកាត់ប្រឈធមក្ខ 1 ដាកកផ្លូវបែស និង ផ្លូវបែមដែលចិត ជាចំណិតការបានប្រឈរកែវតែង។

2. លាយស្ថា, មួយរាល, មួយក្រុសសាទ្វ, និងសុណាមានចាមយក្តា។

3. លាយបីរមាបីនដាមួយស្ថិក និងមួយរាលប្រឈរកែវតែងដែលបានប្រឈរកែវតែង។

4. លាយមួយរាលយការនៅលើដោយបានប្រឈរកែវតែង។

5. ដុតកំដោក្រើម 350°Fប្រហែល 40នាទី ឬហើតផ្លូយចេនលូហើយផ្លូវការបានប្រឈរកែវតែង។



របៀបលាយមេ្សានំយោង

ដាយស្រួលដែលអ្នកអាចធ្វើ ឡើងដែលទេវត្រូវ៖

មេ្សាណាយឡ្វេវត្ថិភ៌(Master mix)

នំបីស្តី និងជិនខេក

មេ្សាណាយកំរាប់ឡ្វេវត្ថិភ៌(គ្រប់គុណ) 8 ពេដី*

មេ្សាណាយកំរាប់(ជាតុខ្សែត្រូវតិច) $1\frac{1}{3}$ ពេដី

មេ្សាណាយកំរាប់ 1/4 ពេដី

អំបីល 1 ស្មោះប្រាំ

ប្រឈមឡ្វេវត្ថិភ៌ បូចិចម៉ាដូវ 11/2 ពេដី **

1. ដាក់លាយក្រឹមផ្លូវសកម្មទាន់នៃទេសចរណ៍

2. ដាក់ប្រឈមស្តី បូចិចម៉ាដូវចាប់ឡ្វេវត្ថិភ៌ដោយសរុប

3. ដាក់ក្នុងក្រួចបិតិដី បូកចុង

4. ដាក់ក្រឹមដែលលាយក្នុងទេសចរណ៍ឡើងទិន្នន័យ ហើយក្រួចបិចម៉ាដូវ បូចិចម៉ាបាន
ចំណែនទុកមេ្សាណាយទេសចរណ៍ដែលតម្លៃយ៉ាវា (ដាក់ក្នុងទិន្នន័យក្នុងក្រួចបិតិអាចការពារ
មេ្សាណាយឡ្វេវត្ថិភ៌ទេ)។ អ្នកអាចទុកមេ្សាណាយទេសចរណ៍ឡើងដែលតម្លៃមានសិក្សណុកភាព
លូកពេលណាអ្នកបិចប្រឈមបន្ថែមលាយមេ្សាណាយ តែត្រូវរបៀបមេ្សាណាយឡ្វេវត្ថិភ៌ឡើងដែល
មួយទៅ។

5. ក្នុងមេ្សាណាយតាមទិន្នន័យក្នុងក្រួចបិតិ។

* មេ្សាណាយតាម បូមេ្សាណាយសាទីអាចដឹងសម្រាប់បានពី 1-2 ពេដី។

**បូចិចម៉ោងនូវសម្រាប់មេ្សាណាយឡ្វេវត្ថិភ៌ ត្រូវបាយក្រឹមផ្លូវសកម្មទាន់នៃលើដាមួយក្នុង
លូកប្រឈមឡ្វេវត្ថិភ៌ បូចិចម៉ោងនូវសម្រាប់មេ្សាណាយឡ្វេវត្ថិភ៌ ដោយបូចិចម៉ោងនូវសម្រាប់មេ្សាណាយឡ្វេវត្ថិភ៌
ដាក់ខ្សែត្រូវ 2 ស្មោះប្រាំដែលលាយមេ្សាណាយឡ្វេវត្ថិភ៌ដឹងមួយពេដី។ នៅពេលបាយក្រឹមផ្លូវសកម្មទាន់នៃលើដាមួយក្នុង
ដែលបាយក្រឹមផ្លូវសកម្មទាន់នៃលើដាមួយក្នុងនូវសម្រាប់មេ្សាណាយឡ្វេវត្ថិភ៌។

តម្រូវបាយក្សារំសំរាប់ដុត

- កំដោចង្វាន 5-10 ថាទី មុននឹងផុក។ ចង្វានក្នុងទឹកបុគ្គលិក បានលើ។
- យើង្ហាតចាសកេរសរប់ដុត ប្រើបានដើមជាសម្ព្រាតា ប្រភេទ 25°F ។
- ដើម្បីសន្យាដុតក្នុងត្រូវបិតក្នុងពេលណាតុកទូរចា។



នំដីនខេក

សំរាប់ធ្វើនំដីបិតុចលួមបាន 12 ដុំ

ម៉ោបាយស្ថាយឆ្លើដី (Master Mix) 2 ពេដី
ទីក 1 ពេដី
សុត 2 រាយទួសពុ

1. ដាក់ក្រុងទាំងអស់ទៅក្នុងចានបញ្ជូនមួយ
2. ក្នុងក្រុងក្រុងដូចស្អួលទីនឹងទៅត្រូវដោយបង្រិច
3. ដាក់ម៉ោបាយស្ថាយឆ្លើបាយអូនចូលក្នុងដូចស្អួលទីនឹងបញ្ជូនបញ្ជូនចូលក្នុងខាងក្រោមក្នុងទានបញ្ជូន។
4. កំដោចមួយលទ្ធផលបញ្ជូនដៃខ្លួនដោយចានពុក។
5. ត្រូវបិតមកម្មានឡើតដើម្បីប្រើប្រាស់នំដីដើម្បីបានលើ។

៩ Snackin' Cake

ធ្វើទំហិ 8 អីដ្ឋបន្ទប្រើដ ហើយបូចបាន 9 ចំណោក
ចំណាំ: ទេនេះមនទ្ទឹងល្អទេ ពេលណាលាយជាមួយខ្សោយ

មេរាលាយច្បាប់ឡើង(Master Mix) 1 1/2 ថែដី

ស្អែរ 1/3 ថែដី

ទឹក 1/2 ថែដី

1 ស្ថិតិ

វានីញ្ចារ 1/2 ក្នុងស្ថាបញ្ញា

1. ដឹកចូល្រាងត្រីមេខ 350°F. ណាបខ្ពស់លើចាស 9 អីដ្ឋ។

2. លាយស្ថិតិជាមួយមេរាលាយច្បាប់ឡើង

3. ដាក់ ស្ថិតិ, ទឹក និងវានីញ្ចារនៅក្នុងចានមួយដឹងឡើក ហើយរាយទាល់ឡើងពីពុំ។

4. កូរកស្ថិតិដែលរាយទោះលាយជាមួយមេរា ហើយរាយមួនឡើកទាល់ឡើងនិងរលាងស្រី។

5. រាគមេរាលាយទោះក្នុងចាសខ្សោយ។

6. រួមឱកប្រើហេល 25 នាទិ ប្រើហើតទាល់តែស្ថាបឡើងវិន។

សំរាប់ឡើងគារហូ: លាយស្ថិតិប្រើហេល 1/4 ថែដី, មេរាលាយច្បាប់ 2 ស្ថាបញ្ញា
បាយ, ហើយនិង ចីរ ម៉ាដ្ឋីវិន 2 ស្ថាបញ្ញាបាយ។ ចិត្តពេះដាច់ណិតក្នុងទាន
ហើយរាយលើមេរាលាយទោះក្នុងចាស រួមឱកប្រើហេល 25 នាទិ។

សំរាប់និងដូច្នោះ: លាយមេរា ទុកមួយកន្លែងសិន។ រាយលើម៉ាដ្ឋីវិន
ប្រើហេល 1/4 ថែដីនៅក្នុងចាសទី។ លាយស្ថិតិប្រើដែល 1/2 ថែដី។ រួមឱកប្រើ
មួយសំរាប់បុរីបែបដែលចិត្តដាច់ណិត។ រាយលើម៉ាដ្ឋីវិន ចាក់មេរាលាយចូលក្នុង
ឡើងលើរួមឱកប្រើហេល 25 នាទិ ទុកឯក្រាមជាកំតិច។ យកចានដំមួលមួល
ដាក់ក្នុងបុលិចាសទី។ ហើយ ការ់ចាន និងចាសទីជាមួយក្នុងចូរបិទិវិញ。
ដូច្នោះចាសទីនៅពីលើ មួន។ ពេលនេះនិងដូច្នោះក្នុងចាន អ្នកអាចកាត់ខ្សោយ
ពាន។

Pizza

អាហារប្រើបានពី 4-6 ចំណោក (Pizza ទំហុ 12-14 អិដ្ឋ)

2 cups មេ្យរាលាយឡ្វេឡើង

½ cup ទឹក

1 can (8 ឃាយ) ទឹកបែងពេះ

2-3 ស្មាប្រាតាយ ឱ្យមានជាប្រាំ

8 ឃាយ លិត្យស្សី ឬស្សីនៅក្នា

1. កំដោចអ្នការគ្រឿមលេខ 425°F.

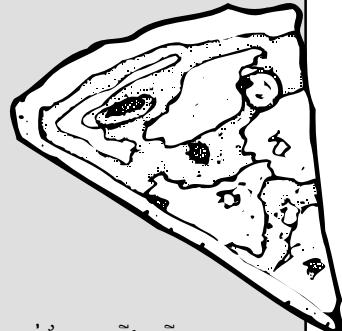
2. កូវីកមេ្យរាលាយឡ្វេឡើងជាមួយទឹក ដើម្បី
ឡើងមេ្យរាលាយឡ្វេឡើងទៅការ។

3. ចូលចិត្ត លូញ 5-6 ដង

4. រាតមេ្យរាលាយឡ្វេឡើងលើចាត់សំរាប់ដុត ដោយកត់គេមានឡើងលើ

5. ចាក់ទឹកបែងពេះពីលើមេ្យរាលាយ ហើយរាយខ្លឹមបាក់នឹង និងឈឺស្សីពីលើ។

6. រួចដុតចូល 20 នាទី រហូតគេមានឡើងពុកិប្រធោះ



ឯកស្តីភី

ផ្ទើបានទំនួរ 10 មួយាមានទំហុ 2 អិដ្ឋ

មេ្យរាលាយឡ្វេឡើង 2 ពេនិ

ទឹក ½ ពេនិ

1. កំដោចអ្នការគ្រឿមលេខ 400°F.

2. លាយទឹកជាមួយមេ្យរាលាយឡ្វេឡើងទោះ ហើយក្រុរើកប្រចូល 20 ដង

3. ដាក់មេ្យរាលាយឡ្វេឡើងទោះលើក្នុងបុង្ញុងគ្រាប់ពីរដី ហើយចូលចិត្ត លូញ 10-15 ដង

4. ឲ្យលូញពេះជាក្នុងបុង្ញុងគ្រាប់ពីរដី ឬស្សីដើម្បីសំរាប់ 3/4 អិដ្ឋ

5. កាត់ដោយប្រើកំចិតសំរាប់កាត់ទាំង ឬកាត់ដោរដូចជា

6. រួចដុតក្នុងចាត់សំរាប់កាត់ទាំង 12-15 នាទី។

របៀបលាយធ្វើកាតវ

ធ្វើបានចំណុះ១ គ្រាត(ល្អាំបាន៩០ ដង) ក្នុងកាតវដាមួយតាមរយៈរឿង
ទីកន្លែង: ៣ ពេដ, $\frac{2}{3}$ ពេដ ស្ថុ, $\frac{1}{4}$ ពេដ ម្យាកាតវ
និងអំបិល $\frac{1}{2}$ គ្រឿងស្ថាប្រាប់ ទុកក្នុងកំបើងបិតគ្របឡើ
ជីត។

ដើម្បីធ្វើកាតវគ្រាត ឬកាតវលាយឱ្យបានល្អ នឹងរាយទៅក្នុងកាតវ
ចូលកុងកំរប់របស់ $\frac{1}{3}$ ពេដ ហើយដាក់ទីកន្លែង
 $\frac{3}{4}$ -១ ពេដលាយឱ្យប្រាប់ឡើ។



ការទទួលស្ថាល់

គគិតជូសំរាប់មើមបច្ចេកដាក់ដាក្យិទនោកុងវត្ថុសេវវគ្គវនេះ ធនធានផ្តល់ចំណាំសេវវគ្គសិក្សា
ឈ្មោះ: Eating Right Is Basic, Enhanced Food and Nutrition Education Workbook,
ពិសេសកម្មវិទ្យាល័យរដ្ឋរាជក្រឹត្តកំពង់ចាម, ថ្ងៃទី ២៣ ខែ មីនា ឆ្នាំ ១៩៩១។

សម្រាល់ឈ្មោះឯកចិត្តភាព (The Sunshine Bean Casserole) ឯកប្រឈមបញ្ជីសេវវគ្គដាក់ស្ថាល់
ឈ្មោះ: Healthy Foods For Healthy Bodies Community cookbook របស់គ្រឿង សុខា
ភីបាល នៅសូឡាលូ ខោនធី ឆ្នាំ ១៩៩១។

រួមឱ្យស្ថាល់ដោយគុណភាពដោយ Sue Butkus, M.S.R.D. Extension Nutritionist, Department of
Food Science and Human Nutrition, ដ្ឋានកម្មវិទ្យាល័យរដ្ឋរាជក្រឹត្តកំពង់ចាម។



DSHS 22-146(X) CA (Rev. 8/94)

Eating Well for Less